

Sportangebote des TSV 1877 Burgbernheim in der Sporthalle

Montag				
Bodystyling	Einfaches und effektives Kraft- und Ausdauertraining, Bunte Mischung mit Auszügen aus Step-Aerobic, Aerobic, Thai Bo, Pilates und Zusatzgeräten	18:00 - 19:00	Doris Wollmershäuser	Info und Anmeldung bei K. Cervizzi 0170/314 77 50
	Volleyball Frauen	19:00- 21:00	Christina Fischer	0170/4964801
Dienstag				
	Fußball- Hallentraining^{*)} U09 (F1-) Junioren	17:30 – 18:30	Roman Mollwitz	0151/7083 85 65
	Badminton Übungsstunde für Männer und Frauen	19:00 - 22:00	Christian Melzig	0176/21765827
	Volleyball Männer	19:30 - 22:00	Christian Meyer	0159/01052513
Mittwoch				
Rundum fit	RUNDUM FIT Abwechslungsreiches und anspruchsvolles Training; Kondition, Koordination und Kraft.	09:00 -10:00	Diana Hufnagel	Info und Anmeldung bei K. Cervizzi 0170/314 77 50
	Kinderturnen Kindergarten Kinder ab 4 Jahre	15:30 - 16:30	Maria Kühn	0160/555 84 93
	Fußball- Hallentraining^{*)} AH - Alte Herren	19:00 – 20:30	Jonas Kühn	0151/50603661
FATBURN WORKOUT	Fatburner Workout Fit und straff mit den besten Fatburning-Übungen für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.	19:00 - 20:00	Y. Hofmann	Info und Anmeldung bei K. Cervizzi 0170/314 77 50
Gymnastik	Gymnastik Damen	20:00 - 21:00	Sonja Breitschwerdt	2981
	Volleyball Freizeitgruppe	20:00 - 22:00	Jürgen Schlosser	3719
Donnerstag				
	Eltern – Kind-Turnen Kindergarten Kinder von 4 - 6 Jahren	14:45 - 16:15	Claudia Bleuler	0171/650 16 41
	Volleyball Anfängergruppe	16:15- 17:45	Christina Fischer	0170/4964801
	Rugby U08 - U18 Junioren	17:30 - 19:00	Anthony Cervizzi	0151/57014636
	Volleyball Jugend	18:00- 19:30	Christina Fischer	0170/4964801

	Volleyball Frauen	19:30- 21:00	Christina Fischer	0170/4964801
FIT for FUN	Spiel, Kraft-, und Konditionstraining Sportbegeisterte Truppe im Alter von 14-60 Jahren; Spaß am schnellen	19:00 - 20:30	Diana Hufnagel	Info und Anmeldung bei K. Cervizzi 0170/314 77 50
Freitag				
	Spiel & Spaß für Grundschul Kinder – einfach bewegen	15:30 - 16:30	Anna Botzenhardt	0152/5212 61 15
	Fußball- Hallentraining^{*)} U19 (A-) Junioren	16:30 - 18:00	Roman Mollwitz	0151/7083 85 65
YIN YOGA	Yin Yoga ****) Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, der größtenteils im Liegen und Sitzen praktiziert wird.	17:00 - 18:00	Yvonne Kirchberger	Info und Anmeldung bei K. Cervizzi 0170/314 77 50
	Tischtennis***) für Jung und Alt	17:00 - 19:30	Armin Gundel	9356888
	Fußball- Hallentraining^{*)} Herren	19:30 – 21:30	Manuel Pfeiffer	0152/05980 2 64
Samstag				
	Badminton**) Übungsstunde für Männer und Frauen	15:00 - 17:00	Christian Melzig	0176/21765827

^{*)} Fußball – Hallentraining zwischen Herbst- und Faschingsferien.

^{**)} Badminton – Bei Interesse nach Rücksprache mit Christian Melzig und keine Belegung durch Verbandsspiele bzw. Turniere auch am Samstag oder Sonntag möglich.

^{***)} Tischtennis – Bei Interesse und ausschließlich nach Rücksprache mit Armin Gundel.

^{****)} Yin Yoga Kurs vom 11.03. bis 08.04.2022

Alle Trainingseinheiten können unter Einhaltung des Hygienekonzeptes und der 2Gplus-Regel stattfinden.